

# „Der orthopädische Schnupfen“

Ob Profisportler oder unsportlicher Büroarbeiter – nahezu jeder wird irgendwann einmal von **Rückenschmerzen** geplagt. Welche Maßnahmen helfen können, die Schmerzen zu reduzieren beziehungsweise ihnen vorzubeugen, erläutert der Physiologe Prof. Dr. Klaus Baum.

**Wenn ich Rückenschmerzen habe, gehe ich am besten direkt zum Arzt, oder?**

Das kann man so nicht sagen; nur im Falle von plötzlich auftretenden, muskulären Kraftverlusten oder einem Sensibilitätsverlust sollte direkt ein Orthopäde aufgesucht werden.



Prof. Dr. Klaus Baum, Physiologe, beschäftigte sich intensiv mit der Pathogenese von Rückenschmerzen bei Minderbelastung, unter anderem bei Untersuchungen an Kosmonauten auf der Raumstation MIR und bei längerfristigen Liegestudien.

nungen erhöhen reflektorisch den Muskeltonus, vor allem im Bereich des Rückens. Eine psychische Entspannung bedingt demnach eine Schmerzreduktion.

**Ihre Empfehlung ist also: Stress reduzieren und mobil sein? Gilt das auch, um Rückenschmerzen von vornherein zu vermeiden?**

Vom Profisportler bis zum unsportlichen Büromenschen schmerzt jedem irgendwann einmal der Rücken. Man kann aber etwas dafür tun, dass solche Episoden möglichst selten vorkommen. Dazu habe ich zwei Tipps. Erstens: Betrachten Sie die Wirbelsäule als eine vielgliedrige, natürliche Bewegungskette. Sie möchte in diesem Sinne täglich beansprucht werden. Natürlich sollte das Aufheben schwerer Lasten mit geradem Rücken erfolgen, aber machen Sie ruhig den „Buckel krumm“, wenn Sie etwas Leichtes aufheben, und rotieren Sie auch um die Längsachse. Zweitens: Eine gut entwickelte Rumpfmuskulatur – vordere und seitliche Bauchmuskeln und die Rückenmuskulatur – schützen die Wirbelsäule vor Überlastungen. Das Training lässt sich leicht zu Hause mit elastischen Bändern durchführen.

**Was empfehlen Sie denn?**

Man sollte Rückenschmerzen als etwas ansehen, was nahezu jeden im Laufe des Lebens mehrfach betrifft. Ich nenne Rückenschmerz salopp den „orthopädischen Schnupfen“. Und wie ein Schnupfen kommt und nach einer gewissen Zeit wieder abklingt, vergeht auch der Rückenschmerz. Psychische Entspannung und Mobilitätsübungen sind die besten Mittel gegen den Schmerz. Gegebenenfalls kann auch ein Schmerzmittel eingesetzt werden.

**Welche Rolle spielen bildgebende Verfahren bei der Behandlung von Rückenschmerzen?**

Wenn eine Operation ansteht – zum Beispiel bei größeren muskulären Ausfällen oder Sensibilitätsverlusten, sind bildgebende Verfahren natürlich unverzichtbar. Die meisten Fälle verlaufen aber wie gerade beschrieben glimpflicher. Und da helfen bildgebende Verfahren gar nicht. Der Blick des Arztes aufs Bild mit den Worten „Das muss ja weh tun“ oder „Sie haben einen Bandscheibenvorfall“ erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Chronifizierung immens, bei der Therapiewahl hilft das Bild dagegen kaum bis gar nicht. In solchen Fällen kann man also sagen: Das Bild verbessert nicht, sondern verschlechtert die Situation des Betroffenen, weil es von den wirklichen Ursachen ablenkt.

**Warum spielt Entspannung dabei eine Rolle?**

Wir wissen, dass bereits geringe Erhöhungen des Muskeltonus Schmerzen hervorrufen können. Und psychische Anspan-

Das Interview führte **Miriam Becker** (Universum Verlag)

✉ [redaktion@dguv-aug.de](mailto:redaktion@dguv-aug.de)

## MEHR WISSEN: DIE PRÄVENTIONSKAMPAGNE

Die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ hat sich zum Ziel gesetzt, Rückenbelastungen durch verhältnis- und verhaltenspräventive Ansätze zu verringern. Hintergrund ist die nach wie vor hohe Zahl der Rückenerkrankungen und die damit verbundenen Krankheitskosten und Produktionsausfälle. Träger sind die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie die Knappschaft. Mehr dazu unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de).

